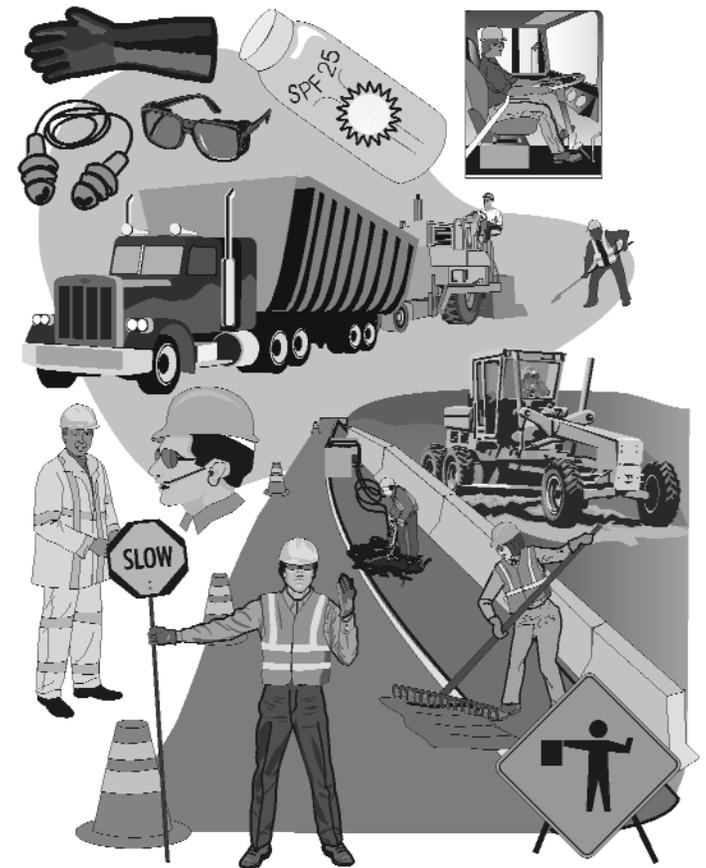


Peligros y precauciones

SEGURIDAD EN LAS CARRETERAS

Programa de apercibimiento

Folleto de capacitación



ARIBA

NAPA



Consortio de la Industria de Construcción de Carreteras

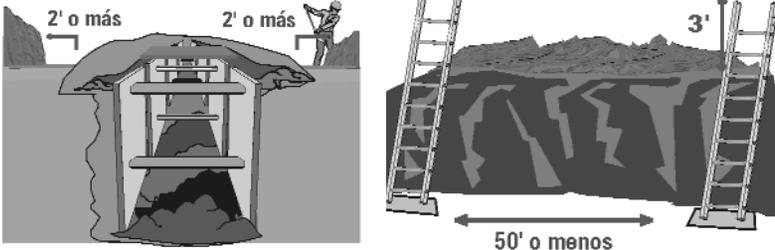
©2002 Laborers' Health & Safety Fund of North America, Washington, DC

Reservados todos los derechos. Este material fue producido de conformidad con la subvención número 46C1-HT21 de la Occupational Safety & Health Administration, Departamento del Trabajo de Estados Unidos otorgada al consorcio del Laborers' Health & Safety Fund of North America (LHSFNA), el International Union of Operating Engineers (IUOE), la American Road & Transportation Builders Association (ARTBA) y la National Asphalt Paving Association (NAPA). Debe entenderse que el material no refleja necesariamente el punto de vista ni la política del Departamento del Trabajo; asimismo, la mención de marcas comerciales, productos comerciales u organizaciones no significa que el gobierno de Estados Unidos avale tales menciones. Ninguna declaración hecha en el presente puede interpretarse como que algún miembro del consorcio, sus afiliados o empleados han asumido en parte la responsabilidad legal y exclusiva del empleador de proveer un "lugar de trabajo seguro y sano" tal como lo estipula la ley Occupational Safety and Health Act. Producido para el consorcio por FOF Communications.

¿Qué más se necesita para abrir zanjas?

El patrón deberá designar a una 'persona competente'. La 'persona competente' deberá inspeccionar:

- Por lo menos todos los días al comienzo de cada turno.
- Después de lluvia, descongelamiento y otros eventos que pudieran aumentar el peligro.
- Para ver si el suelo está afectado, si hay agua, tóxicos y otros peligros.
- Para ver si las paredes se están derrumbando o rajando o si el fondo se infla.
- Para mantener la tierra excavada al menos a 2 pies de la orilla de la zanja.
- Si existen fuentes de vibración cercana como los rieles del tren o clavado de pilotes.
- Que ningún trabajador se encuentre a más de 25 pies de una escalera de salida.



La 'persona competente' debe detener el trabajo si existe peligro.

Persona competente significa "una persona capaz de identificar peligros existentes y predecibles en los alrededores o condiciones laborales... y quien tiene la autoridad necesaria para tomar con prontitud medidas correctivas para eliminar los peligros".

Índice

Introducción	1
Peligros eléctricos	2
Peligros de caídas	4
Seguridad del vigilante	6
Peligros para la salud	8
Trabajo nocturno	12
Peligros del ruido	14
Seguridad del operador	16
Trabajo a la intemperie	18
Atropellamientos	21
Golpeado o aplastado	23
Torceduras y esguinces	24
Abrir zanjas	26



Introducción

La construcción de caminos y carreteras puede ser peligrosa. Cada año, alrededor de 7,500 trabajadores que trabajan en la construcción de carreteras resultan lesionados o enfermos. Más de 80 trabajadores de la construcción de carreteras mueren en el trabajo.

El trabajo no tiene por que ser peligroso si:

- Nos dan a conocer los peligros,
- Nos dan formas de evitar los peligros,
- Comunicamos nuestras preocupaciones de seguridad a nuestros supervisores.

Trabajando juntos, podemos asegurarnos de que todo el mundo regrese a casa sano y salvo.

Peligros Eléctricos

¿Cuáles son los peligros de la electricidad?

El contacto con la electricidad puede ocasionar explosiones, incendios y electrocución. La electricidad puede ocasionar quemaduras graves y hasta la muerte.

El equipo que entra en contacto con un cable eléctrico puede ocasionar explosiones, incendios y electrocución. La electricidad puede provocar un arco desde el cable hasta el equipo.

Trabaje cerca de la electricidad sólo:

- si ha sido capacitado en todos los aspectos del trabajo y
- si tiene una buena razón para estar ahí.

¿Y los servicios por encima del suelo?

Sea extremadamente precavido y manténgase alejado cuando tenga que trabajar cerca de servicios públicos que están por encima del suelo. Las mejores prácticas son:

- Hacer que la compañía de servicio marque, indique y ponga protección alrededor del cable.
- Recordar que el cable tiene corriente eléctrica mientras no se haga una prueba. Cortar la corriente eléctrica y conectar a tierra de forma visible.
- Si hay corriente viva al cable, mantener el equipo y la carga al menos a 10 pies de distancia y usar un vigilante para que le dé la voz de alarma al operador.

Distancias mínimas de seguridad	
Voltaje	Distancia
50 kV o menos	10
>50 - 200 kV	15
>200 - 350 kV	20
>350 - 500 kV	25
>500 - 750 kV	35
>750 - 1,000 kV	45
Más si hay neblina o lluvia	

¿Cómo se evitan los hundimientos?

Los sistemas de protección son los métodos o estructuras que nos protegen contra los hundimientos. Un sistema protector debe ser adecuado para el tipo de suelo, la profundidad de la excavación y otras condiciones de la obra. Deberá poder resistir sin fallar todas las cargas que se planea, o que razonablemente se planea, colocar en ella.

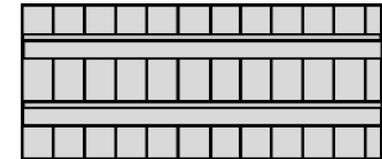
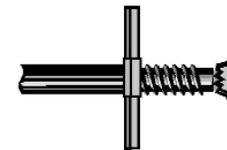
Los tipos principales de sistemas protectores son:

- Trabajo inclinado -se inclina el suelo para aumentar la estabilidad.

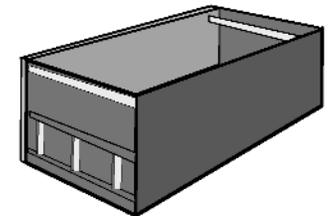


- Trabajo escalonado - se hacen gradas en la pared de la zanja.

- Apuntalamiento - un sistema de apoyo hecho con postes, vigas, riostras, y tablas o apuntalamientos hidráulicos.



- Resguardo - un armazón protector o cajón para proteger a los trabajadores después de un hundimiento.



Las zanjas de 4 pies o más de profundidad requieren soporte a menos que estén sobre roca estable.

Abrir zanjas

¿Por qué son peligrosas las zanjas?

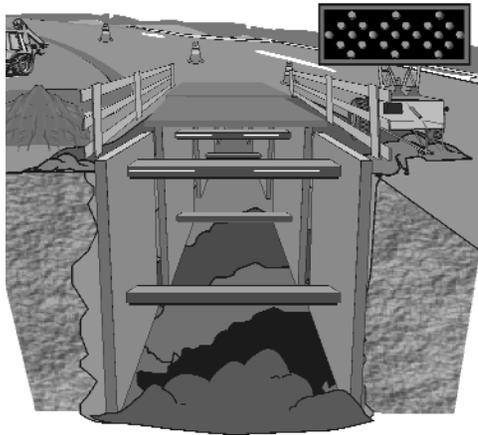
Una zanja es una excavación más profundo que ancha. Las zanjas pueden ocasionar la muerte:

- Los trabajadores pueden quedar enterrados vivos.
- Puede haber hundimientos como consecuencia de tensión de las paredes, vehículos cercanos que estén en movimiento o tierra excavada.
- Se puede acumular agua en el fondo.
- Se pueden acumular gases inflamables y tóxicos.
- El gas de tuberías de alcantarilla o de gas cercanas puede colarse en la zanja.

Antes de ponerse a excavar:

- Llame a las compañías de servicio eléctrico, gas y comunicaciones.
- Sea sumamente precavido con el equipo.

Las zanjas que tengan más de 4 pies de profundidad de acuerdo con la definición de OSHA deben tratarse como espacios encerrados.



Alertar a todo el que entra al área de trabajo de los cables aéreos. Estas son dos recomendaciones para los operadores:

- Marque una ruta segura para cuando tenga que ir y venir muchas veces.
- Vaya despacio.

¿Qué pasa si entra en contacto?

Si entra en contacto con la electricidad, no toque ni el equipo ni a ninguna persona. Corte la corriente eléctrica del cable. Si se encuentra en un vehículo que entra en contacto con la electricidad, quédese en el vehículo y no toque nada que sea de metal. Si tiene que salir del vehículo, salte y aléjese lentamente arrastrando los pies. Mantenga los pies juntos para evitar que la corriente le corra por el cuerpo.

¿Y los servicios bajo el suelo?

Antes de excavar, llame a las compañías de servicio eléctrico, gas y comunicaciones. Fíjese en las áreas marcadas y manténgase alejado. La marca que indica a partir de donde se debe mantener alejado, podría no ser exacta, así que es mejor excavar manualmente a una distancia de tres pies de la marca.

Al excavar, fíjese si hay:

- desechos extraños en la excavación,
- cambios en tipos de suelo mezclados,
- parches de asfalto o hundimientos que indiquen que ya se ha excavado anteriormente y
- concreto, plástico o grava.



Peligros de Caídas

¿Qué ocasiona las caídas cuando se trabaja en caminos?

Las caídas suceden de un nivel a otro o en el mismo nivel. La mayoría de las caídas en la construcción de carreteras se dan al deslizarse o tropezarse en un mismo nivel. Las caídas en las superficies donde se camina o se trabaja pueden ser por:

- Tropezarse con materiales o desechos.
- Caerse en cuestas o diques.
- Pararse en hoyos o caminar en terreno irregular.
- Tropezar por cargar algo que le bloquea la vista.
- Deslizarse o tropezarse cuando está lodoso, mojado o cubierto de hielo.

Las menos comunes son cuando la caída ocurre desde elevaciones como:

- Desde un equipo.
- Desde puentes.
- Desde puentes.
- Adentro de una excavación.

¿Cómo se evitan las caídas dentro de un mismo nivel?

Las mejores prácticas para protegerse son:

- Trate de evitar superficies lodosas, mojadas o con hielo.
- Use zapatos que tengan soporte en los talones y suelas antideslizantes.
- No acarree cargas pesadas. Use el equipo de carga para eso.
- Mantenga el lugar en orden. Guarde las herramientas y los materiales que no se usen.



¿Cómo podemos evitar las torceduras y los esguinces?

Piense en formas de hacer el trabajo de manera diferente. El trabajo se puede hacer más fácil:

- Reduciendo al mínimo la manipulación de los materiales con las manos y en su lugar se usan gatos rodantes, gúinches y otro equipo.
- Elaborando un mejor plan de trabajo entregar los materiales donde se van a usar.
- Guardando materiales donde se pueda tener acceso fácil.
- Usando herramientas que sean cómodas y fáciles de manejar.



El equipo de protección personal (PPE) y los descansos ayudan:

- Póngase su PPE, como rodilleras y hombreras.
- Tómese su descanso siempre que pueda, entremezcle las tareas difíciles con las fáciles.

¿Qué puede hacer usted para evitar las lesiones?

Póngase su PPE, como rodilleras y hombreras:

- Planee la ruta para caminar y manténgala despejada y nivelada.
- No levante mucho peso solo. Pida ayuda.



- Use la técnica correcta para levantar pesos. Levante con las piernas, no con la espalda, siempre que pueda.
- Haga ejercicios de estiramiento antes de trabajar.
- Manténgase en buena forma.



Torceduras y esguinces

¿Cuáles lesiones son las más comunes?

Alrededor de un 43% de las lesiones que hacen que se pierda el día de trabajo en la construcción de carreteras son torceduras y esguinces. Las lesiones más comunes son:

- En las manos y las muñecas.
- Lesiones en la espalda.
- Torceduras, esguinces y sobreesfuerzo.



¿Qué causa las lesiones?

Piense en las partes más difíciles de su trabajo. Estas lesiones pueden estar ocasionadas por labores como:



- Trabajar en posturas malas, como cuando se rastrilla asfalto.
- Manejar materiales pesados, como cuando se hace encofrado de concreto.
- El trabajo repetitivo, como empatar varillas.
- Usar herramientas que vibran como el rompe pavimento.

- La vibración de todo el cuerpo en el caso de los operadores.

- Llene los hoyos ocultos en el suelo, o márquelos.
- Quite todo lo que pueda ocasionar un tropiezo en las superficies donde se camina o trabaja.
- En el plan de seguridad de la obra, ponga rutas donde se pueda caminar con seguridad.

Una forma muy importante para evitar caídas es mantenerse en buenas condiciones físicas.



¿Cómo evitamos caernos desde elevaciones?

Las caídas de un nivel a otro se pueden evitar de varias formas. Algunas de ellas son:

- El patrón debe tener un programa de protección 100% contra caídas.
- El trabajo debe planearse de antemano de manera que se puedan proveer puntos de enganche para equipos de uso personal para la detención de caídas, o si no, barandas.
- Poner barandas alrededor de excavaciones grandes.
- Usar cinturones de seguridad o restricciones cuando circule en automóvil, camiones y vehículos para trasladar trabajadores.
- Al poner encofrado, use planchas modulares para no tener que trabajar en alto.
- Use tres puntos de contacto.



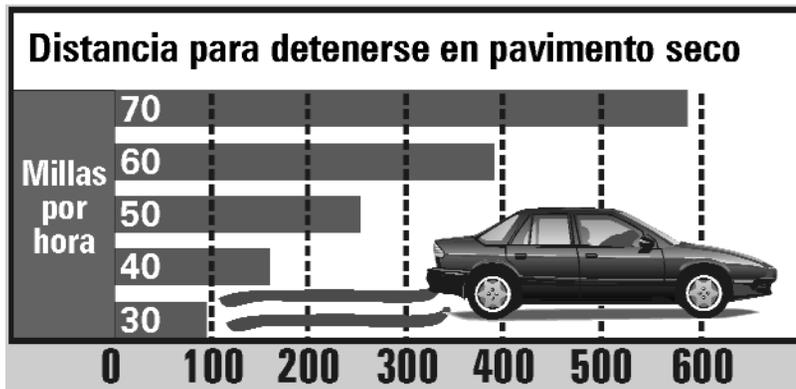
Seguridad del Vigilante

¿Cuál es el principal peligro al vigilar?

Los motoristas matan alrededor de 20 vigilantes de seguridad al año. Y muchos más resultan lesionados. El trabajo de vigilar puede ser peligroso debido a:

- Tráfico de alta velocidad.
- Conductores de mal genio o enojados.

Una vez que ve al vigilante, un motorista que esté manejando a 60 millas por hora necesitaría casi 400 pies para detenerse.



¿Cómo protegerse?

La mejor forma de protegernos es siendo visibles y usando ropa protectora. Póngase ropa que sea altamente visible:

- Un chaleco anaranjado, amarillo o verde limón.
- En la noche, use sólo chalecos retro-reflectores.

Golpeado o aplastado

¿Cómo resultan golpeados o aplastados los trabajadores en las carreteras?

Las herramientas y los materiales son dos peligros importantes. Para evitar ser golpeado por las herramientas:

- Use herramientas manuales que tengan protección en el punto de operación.
- Use la sierra eléctrica con un programa de seguridad.
- Use equipo de protección personal (PPE).

Para evitar ser golpeado o aplastado por materiales:

- Los trabajadores deben mantenerse alejados de las áreas donde se está levantando material y evitar estar debajo de las cargas.
- Use métodos seguros para aparejar, alzar y poner planchas de acero, barreras móviles y tapas para alcantarillas.
- Use PPE: cascos, zapatos protectores y protección para los ojos.

Los árboles y el mantenimiento del equipo también pueden ser peligrosos. Para evitar que lo golpee un árbol, restrinja el acceso de los trabajadores cuando se vaya a botar, talar o cargar árboles. Use estructuras protectoras en el equipo. Use métodos seguros cuando se vaya a elevar troncos y ramas usando gúinches y aparejos.

Para evitar que lo golpeen las partes del equipo, bloquee y ponga rótulos de advertencia y controle la energía peligrosa durante el mantenimiento, reparación, limpieza e inspección.



- No se acerque hasta que se comunique con el operador y éste le indique que está bien.
- Manténgase fuera del "círculo de seguridad" alrededor del equipo. Si usted no puede ver al operador, quiere decir que el operador no lo puede ver a usted.
- Manténgase fuera del camino de los vehículos. Conozca el plan de control de tráfico.
- Use vigilantes cuando tenga que trabajar dándole la espalda al equipo o al tráfico.



¿Ayudan los programas de seguridad?

Sí. Los trabajadores deben obedecer la política de seguridad de su compañía:

- Siga todas las reglas y prácticas de seguridad.
- Evite los juegos y comportamientos temerarios.
- Pida instrucciones si no entiende.
- Participe en discusiones de seguridad. Pregunte. Comparta su conocimiento y experiencia.
- Los patrones son responsables de determinar si los empleados entienden la información.

Póngase otro equipo protector como:

- Casco.
- Camisa de manga larga y pantalones.
- Ropa adecuada según el tiempo pronosticado.



Manténgase alerta y en un lugar seguro. Siga estas recomendaciones:

- Párese en el arcén y de forma que lo puedan ver bien.
- Nunca se pare en el trayecto abierto al tráfico.
- Planee una ruta de escape para casos de emergencia.
- Manténgase alerta, concentrado en su trabajo.
- Asegúrese de que sus señales manuales no se vayan a confundir con las señales de tránsito.
- Trate a los motoristas con respeto y educación. No se vaya a pelear con ellos ni les conteste si se muestran agresivos. Notifique a las autoridades cuando los motoristas no obedezcan.



Peligros Para La Salud

¿Cómo perjudican los peligros para la salud?

Las sustancias tóxicas introducen en el cuerpo de tres maneras:

- respirando,
- tragando y
- absorbiéndolas por la piel.



Los efectos de las sustancias tóxicas en el cuerpo pueden ser:

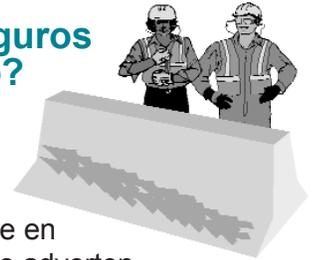
- a corto plazo (agudos) - como la irritación de los ojos o mareos, o
- a largo plazo (crónicos) - como cáncer o enfermedades pulmonares crónicas.

¿Qué tan dañino es la silica?

La silica se encuentra en el polvo de obras en construcción, como el concreto y la piedra. Las labores que exponen a los trabajadores a grandes cantidades de silica son por ejemplo: la limpieza a chorro, la perforación en piedra y perforación y trituración de concreto.

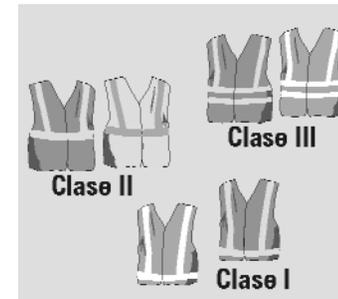
Atropellamientos

¿Podemos mantenernos seguros cerca del equipo y el tráfico?



El mayor peligro de trabajar en carreteras es resultar golpeado. Los trabajadores que anden a pie deberán mantenerse alerta todo el tiempo. Fíjese en los alrededores con frecuencia. Oiga las advertencias. Mantenga una distancia segura en relación al tráfico. Manténgase detrás de las barreras siempre que sea posible. Cuide de los demás. Alerta a sus compañeros.

¿Qué otras precauciones debemos tomar?



Los patrones deberán ofrecer equipo de protección personal (PPE) adecuado. Los trabajadores deberán ponerse:

- Chalecos de seguridad de la clase indicada para trabajar todo el tiempo en la obra.
- Ropa y protección para la cabeza de alta visibilidad.

¿Y el equipo de construcción?

Trate el equipo y los vehículos con precaución:

- Manténgase alejado de "puntos ciegos".
- Comuníquese con los operadores de máquinas por radio y/o contacto visual.



¿Qué es insolación?

La insolación puede provocar alucinaciones y la muerte. Los síntomas se manifiestan por piel roja o con manchas, seca y caliente, falta de sudor, escalofrío, fiebre alta, confusión mental y habla dificultosa. Llame al 911. Ponga a la víctima en un lugar fresco y bajo la sombra. Empápele la ropa con agua. Sóplele el cuerpo y póngale hielo para bajar la fiebre.



Para protegerse:

- Póngase ropa de colores claros.
- Para hacer trabajos pesados, vaya despacio.
- Haga el trabajo pesado en la hora más fresca del día.
- Tome más descansos cuando haya calor y humedad.
- Tome mucha agua, por lo menos de 2 a 3 litros al día.

¿Cuáles son los peligros del frío?

El enfriamiento puede provocar hipotermia y congelación. El enfriamiento es ocasionado por una combinación de temperaturas frías y templadas (50° F o menos), tiempo húmedo y/o condiciones húmedas, mucho viento (40+ MPH) y andar mal arropado.

- Póngase varias capas de ropa adecuada.
- Tápese la cabeza, póngase guantes y calcetines de lana.
- Tómese los descansos en lugares calientes y tome líquidos calientes.
- Manténgase en buenas condiciones físicas.
- Manténgase seco.



La exposición prolongada a la sílica puede provocar una enfermedad pulmonar (silicosis), y también aumenta el riesgo de sufrir cáncer. La sílica se puede evitar:

- reduciendo el polvo que flota en el aire a través de ventilación y humedecimiento y
- usando respiradores contra el polvo tóxico aprobados por NIOSH.

¿Qué tan dañino es el asfalto?

El humo desprendido del asfalto pueden ocasionar irritación en los ojos y las vías respiratorias. El asfalto caliente puede quemar gravemente la piel.

Para evitar exponerse al asfalto:

- Trabaje en dirección opuesta a donde sopla el viento siempre que sea posible.
- Mantenga una temperatura más baja para reducir al mínimo los humos.

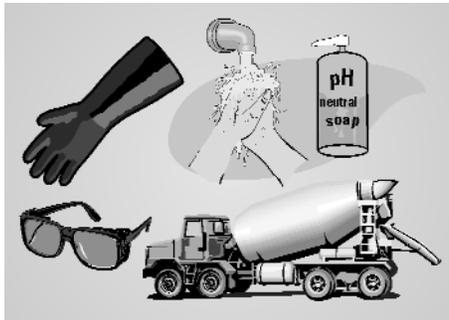


- Use la ventilación de las máquinas para pavimentar.
- Póngase guantes y camisa de manga larga para evitar el contacto con la piel.

¿Qué tan dañino es el concreto húmedo?

El concreto húmedo puede provocar dermatitis y quemaduras en la piel. La dermatitis puede ser una irritación por consecuencia de los productos químicos en el concreto o bien por una reacción alérgica. La dermatitis alérgica es muy difícil de curar. Entre las mejores prácticas para evitar la dermatitis y las quemaduras están:

- Ponerse camisas de manga larga o guantes.
- Evitar que el concreto entre en las botas.
- Cambiar los guantes y las botas si se contaminan por dentro.
- Lavarse las manos con agua limpia y un jabón de pH neutro.
- Tratar de usar un producto neutralizante.
- Vendarse todas las heridas para protegerlas.
- Protegerse los ojos.



¿Qué tan dañino es el plomo?

El plomo daña el sistema nervioso y el sistema reproductivo. El plomo se puede encontrar en pinturas usadas en la renovación de puentes. El polvo del plomo puede ser inhalado o ingerido durante la limpieza con chorro de arena, la soldadura y el cortado. El polvo del plomo se puede llevar a casa por medio de la ropa que lleva puesta y puede envenenar a su familia.

¿Cuáles son los peligros del calor?

El calor puede producir acaloramiento, agotamiento o insolación. Las enfermedades por el calor se pueden ocasionar por una combinación de:

- Exposición al calor.
- Mucha humedad.
- Ropa sintética que no deja pasar el aire.
- Falta de líquidos suficientes para reponer la sudoración.
- Trabajar duro; el calor del cuerpo; no estar aclimatado.

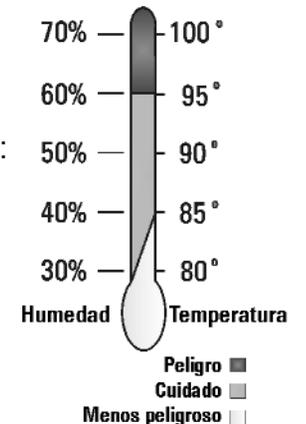


El acaloramiento puede provocar urticaria, calambres, agotamiento y derrame cerebral. Las posibilidades de sufrir acaloramiento son mayores si tiene exceso de peso y no está en buenas condiciones físicas. El alcohol aumenta el riesgo de forma significativa.

¿Qué es agotamiento?

Agotamiento es una enfermedad peligrosa. Los síntomas pueden ser:

- Debilidad extrema o fatiga.
- Mareos, confusión.
- Náusea.
- Piel húmeda y pegajosa.
- Color pálido o enrojecido.
- Temperatura del cuerpo elevada.



El tratamiento para el agotamiento incluye descansar en un lugar fresco, bajo la sombra y tomar bastante agua.

Trabajo a la intemperie

¿Cuál es el riesgo de la exposición al sol?

El riesgo más grave es el cáncer. Si usted es de piel clara y tiene pecas y lunares, el riesgo será mayor. Trabajar en lugares altos y alrededor de material reflector como el concreto o el agua también aumenta el riesgo. Se puede proteger con:



- Una camisa de manga larga y pantalones de colores neutros.
- Un sombrero de ala ancha con una lengüeta para proteger el cuello.
- Anteojos de seguridad con lentes polarizados y ahumados.
- Bloqueador de sol con protección SPF 15-25 aplicado 30 minutos antes de trabajar y reaplicado cada 2 o 3 horas.
- Chequeo frecuente de la piel con un dermatólogo para ver si hay señales tempranas de cáncer.

¿Cómo pueden ser peligrosos las plantas y los animales?

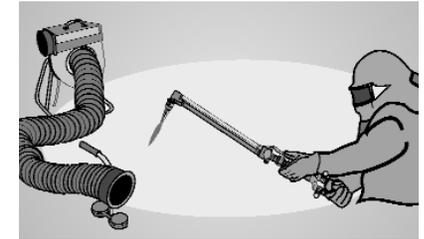


Las plantas y los animales pueden ocasionar urticaria, enfermedades y hasta la muerte. Al trabajar a la intemperie puede exponerse a mordidas de animales como perros o picadas de culebras y a plantas como distintas hiedras venenosas (conocidas como poison ivy y poison oak). Para evitar problemas:

- Manténgase alejado de los animales.
- Aprenda a reconocer y evitar las plantas venenosas.
- Póngase camisa manga larga y pantalones.
- Fíjese todos los días si tiene picaduras de garrapata.

Evite el envenenamiento por plomo:

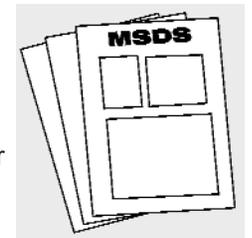
- Quitando la pintura antes de cortar o soldar.
- Usando antorchas de mango largo.
- Usando la ventilación local para humos tóxicos.
- Poniéndose el respirador adecuado.
- Lavándose la cara y las manos antes de comer, fumar o beber.
- Bañándose y cambiándose de ropa antes de salir del trabajo.
- Haciéndose pruebas de sangre periódicas para chequear su nivel.



¿Existen otros peligros para la salud?

Otros peligros para la salud incluyen sustancias comunes y corrientes como los disolventes y el monóxido de carbono o productos especiales tales como selladores y pinturas. Para evitar los riesgos:

- Repase las hojas de datos de seguridad del producto (MSDS).
- Limite la exposición lo más que pueda.
- Manténgase en dirección opuesta a donde sopla el viento para evitar las exposiciones peligrosas.
- Asegúrese de que los medios para controlar el peligro, como ventiladores, estén funcionando bien.
- Póngase el equipo de protección, como respiradores y protectores para la piel.
- No demore en poner queja sobre algún problema de salud a su supervisor.



Trabajo Nocturno

¿Cuáles son los desafíos especiales de trabajar en la noche?

En la obra, los desafíos pueden ser:

- Poca visibilidad para los motoristas.
- Poca visibilidad para los trabajadores.
- Comunicación entre un turno y otro.
- Conductores débiles o somnolientos.

El trabajo en la noche también puede ocasionar perturbaciones sociales como:

- Deficiencia de sueño o sueño interrumpido.
- Riesgo de lesionarse por somnolencia.
- Relaciones familiares o sociales afectadas.



¿Cómo protegerse en la noche?

Para trabajar en la noche, tome medidas de precaución especiales. Primero que nada, deberá aumentar la visibilidad y estar bien familiarizado con sus alrededores.

Para aumentar la visibilidad:

- Póngase ropa retro-reflectora.
- Póngase linternas de mano en el cuerpo o en la ropa.
- Ponga cinta retro-reflectora en el equipo.
- Ilumine bien el área de trabajo.



- Asegure bien el equipo antes de usar teléfonos celulares o *walkie-talkies* provistos por el patrón.
- Asegure el equipo que no esté siendo usado.
- Bloquee y rotule el equipo que se vaya a reparar o al que se vaya a dar mantenimiento. Ponga los frenos de estacionamiento e inmovilice las llantas.

¿Cómo podemos trabajar con seguridad en el área de trabajo?

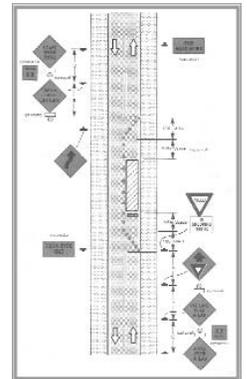
El operador tiene responsabilidades especiales. Conozca su trabajo:

- Conozca la zona de trabajo y su posición dentro de ella.
- Conozca el plan de control de tráfico interno.
- Use las rutas y áreas de equipo designadas.
- Identifique los peligros de atropellamiento.
- Si tiene que mover conos o barreras, regréselos a su lugar original tan pronto como pueda.

¿Cómo podemos proteger a los otros trabajadores?

Siempre piense en los demás:

- Sepa donde están otros trabajadores alrededor de usted.
- Establezca un medio de comunicación con ellos.
- Nunca permita que se monten en el equipo.
- Ponga barreras entre los trabajadores y el equipo cuando sea posible.
- Evite el exceso de velocidad y los peligros ocasionados por colinas, obstáculos y curvas.



Seguridad del Operador

¿Y los operadores?

La operación segura del equipo incluye las siguientes prácticas:

- Antes de encender el vehículo, dé una vuelta a su alrededor para inspeccionarlo.
- Compruebe el funcionamiento de la alarma de retroceso y otros dispositivos de seguridad.
- Ubique y pruebe los controles.
- Sepa cuáles son los puntos ciegos del equipo y el radio de balanceo.
- Use cinturones de seguridad en el asiento del equipo.



Al entrar y salir del vehículo:

- Suba con tres puntos de contacto.
- Fíjese que no haya ningún otro equipo o vehículo circulando.
- Limpie la grasa y los líquidos del equipo en las superficies donde se camina y se trabaja.

¿Qué otras medidas de seguridad?

Manténgase alerta y al tanto de los peligros. Reporte a su supervisor todo lo que se tenga que reparar. Siempre bloquee y ponga un rótulo de advertencia al equipo que no se pueda operar. Para la seguridad en general:

- Use el equipo de protección personal (PPE) provisto y exigido por su patrón.
- Nunca use teléfonos celulares, radios AM/FM, reproductores de CD ni ninguna otra distracción mientras opera el equipo.

Seguridad en Las Carreteras

Conozca bien sus alrededores:

- Conozca bien el vehículo y las rutas por donde tiene que andar el equipo.
- Conozca bien las áreas de trabajo asignadas.
- Conozca bien el camino seguro para ir al trabajo y para salir del trabajo.
- Cuando ande a pie, fíjese en el equipo.
- Cuando maneje un equipo, fíjese en los trabajadores.

Siempre dé señales claras. Coloque los tambores y los conos más juntos en la noche. Para una mejor iluminación, contraste las luces de trabajo con las luces de advertencia.

Inspeccione el sistema para controlar tráfico y maneje un vehículo para ponerlo a prueba, ver si hay problemas y de ahí en adelante, inspecciónelo con frecuencia.

¿Cómo nos pueden ayudar los hábitos de salud?

Trabajar en la noche no es normal. Por eso, deberá compensar por otro lado y sus hábitos de salud pueden marcar diferencia. En la obra, coma alimentos ricos en proteína y evite el azúcar y la grasa. Tome bastante agua y evite la cafeína.



En su casa, haga que dormir sea una prioridad. Siga una rutina para antes de dormir y coma algo ligero antes de acostarse. Bloquee la luz del día, así tenga que poner cortinas de color negro. Coma junto con su familia y planee actividades sociales para el día. De esa forma, estará listo para irse a dormir cuando regrese del trabajo.

Peligros del Ruido

¿Es un problema serio el exceso de ruido?

Si se expone a ruido en exceso, podría perder su audición y su vida también.

En el trabajo, el exceso de ruido lo puede distraer. Puede impedir que escuche llamadas de advertencia. El ruido también daña los nervios del oído interno. Esos nervios no se pueden reparar.

Después de 15 a 20 años en el oficio:

- Podría perder el oído para siempre.
- Podría escuchar un zumbido constante en el oído (tinnitus).

Si sufre pérdida de audición, no podrá oír bien, especialmente cuando haya ruido en el fondo. La pérdida del oído puede afectar negativamente a su familia y vida personal.

¿Cuáles son las fuentes de ruido más comunes?

En la construcción de carreteras hay muchas fuentes de ruido. Algunas de las más comunes son:

- el equipo pesado,
- el clavado de pilotes,
- la quebrada de pavimento,
- el tráfico.



¿Podría ser menos ruidoso el trabajo en carreteras?

Sí. Se pueden tomar medidas para reducir el ruido. Esto se puede lograr:

- Comprando o alquilando equipo menos ruidoso.
- Manteniendo el equipo en buenas condiciones.
- Alejando el equipo ruidoso de los trabajadores.
- Poniendo barreras de sonido alrededor del equipo.



¿Cómo protegemos nuestra audición ahora?

La mejor forma de proteger nuestro oído es usando equipo de protección personal (PPE).



Si para hablarle a alguien que esté a tres pies de distancia de usted, tiene que gritarle, significa que necesita protegerse el oído.



Use el PPE que le da su patrón. Notifíquelo a su patrón si el PPE no es adecuado. Asegúrese de que el equipo le quede bien y sea cómodo. Siga las instrucciones del fabricante para usar el PPE.

Hágase una prueba del oído una vez al año para saber si protección le está dando resultados.